

2月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
<p>みかんかん ピリ辛肉じゃが ご飯 (どんぶり) みそ汁</p> <p>I材料 - 799 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(こま切り), 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天, 精白米, 精麦, じゃがいも, 糸こんにゃく, サラダ油, 三温糖, 上白糖, 玉葱, にんじん, さやいんげん, こまつな, みかん果汁</p>	<p>節分 いわしの蒲焼 けんちん汁</p> <p>I材料 - 891 kcal たんぱく質 36.6g 脂質 29.4g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用) 生いわし開き 60g, 大豆(国産, 乾), 油揚げ, 木綿豆腐, 精白米, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, サラダ油, さといも, こんにゃく, しょうが, キャベツ, きゅうり, だいこん, 玉葱, にんじん, こぼろ, ねぎ</p>	<p>あんかけ焼きそば チーズもち おひたし</p> <p>I材料 - 821 kcal たんぱく質 33.6g 脂質 25.2g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(こま切り), 冷凍むきえび(いか短冊, 板なし)かまぼこ, とうずら卵(水煮), スライスチーズ, 焼きのり, 蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, こま油, でんぷん, もち 40g, にんじん, 玉葱, はくさい, 干し椎茸, にんにく, しょうが, チンゲンツァイ, だいこん</p>	<p>エコふりかけ 千草焼き ひじきあえ ちゃんこ汁</p> <p>I材料 - 784 kcal たんぱく質 35.7g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用) ちりめんじゃこ, たまご, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 干ひじき(鉄釜, 乾), かまぼこ, 鶏肉モモ(小間), 生鮭(角切り), 精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, こま油, 糸こんにゃく, にんじん, ほうれんそう, ねぎ, だいこん, こぼろ, 干し椎茸, はくさい, しめじ, えのきたけ</p>	<p>パンズパン せとか ツナサラダ むろあじのメンチカツ レンズ豆のスープ</p> <p>I材料 - 870 kcal たんぱく質 38.4g 脂質 36.1g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用) むろあじすり身, 牛乳(調理用), たまご, オイルツナ(ルー), ベーコン(短冊), レンズ(まめ)乾, 無塩丸パン(スライス) 60g, パン粉(生), 薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油, サラダ油, 上白糖, トマトケチャップ, にんにく, 玉葱, きゅうり, キャベツ, にんじん, かぶ, トマト缶詰(ホール), せとか</p>
<p>わかめご飯 ししゃもの南蛮漬(2本) じゃこあえ みそ汁</p> <p>I材料 - 850 kcal たんぱく質 32.1g 脂質 27.5g 食塩相当量 3.3g</p> <p>牛乳(飲用) 炊き込みわかめ, ししゃも(生干し), ちりめんじゃこ, 木綿豆腐, 生わかめ(塩抜き), 白みそ, 赤みそ, 粉寒天, 牛乳(調理用), 生クリーム, 精白米, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, こま油, じゃがいも, ねぎ, ほうれんそう, だいこん, キャベツ, にんじん, みかん缶, パイン缶</p>	<p>水産業支援事業により、うなぎを使用します! ひつまぶし(刻み海苔) 茶碗蒸し 二色野菜のピリ辛漬 ドリア ミネストローネスープ</p> <p>I材料 - 859 kcal たんぱく質 41.6g 脂質 29.2g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳(飲用) うなぎ(かば焼き)刻み, きざみのり, たまご, 鶏肉モモ(皮なし)こま切り, 冷凍むきえび, かまぼこ, 精白米, 精麦, 白いりごま, 三温糖, こま油, きゅうり, だいこん, 生しいたけ, みつば</p>	<p>ドリア ミネストローネスープ</p> <p>I材料 - 917 kcal たんぱく質 34.1g 脂質 35.4g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび, 鶏肉モモ(小間), 牛乳(調理用), 生クリーム, ピザチーズ, 豚モモ肉(せん切り), ベーコン(短冊), ひよこまめ(乾), 精白米, 精麦, サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, シェルマカロニ, じゃがいも, パプリカ(粉), エリンギ, 玉葱, にんじん, パセリ, セロリ, トマト缶詰(ホール), せとか</p>	<p>建国記念の日</p>	<p>スーパバグティ刻み海苔 チョコケーキ マセドアンサラダ</p> <p>I材料 - 818 kcal たんぱく質 28.0g 脂質 28.8g 食塩相当量 2.3g</p> <p>牛乳(飲用) いか 短冊, ベーコン(短冊), きざみのり, たまご, 牛乳(調理用), 生クリーム, ハーフスバグティ, サラダ油, 有塩バター, じゃがいも, 上白糖, 薄力粉, チップチョコレート, くるみ, にんにく, にんじん, 玉葱, しめじ, パセリ, きゅうり, ホールコーン(冷凍)</p>
<p>りんご 肉豆腐丼 みそ汁</p> <p>I材料 - 772 kcal たんぱく質 29.5g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.2g</p> <p>牛乳(飲用) 豚肩肉(こま切り), 木綿豆腐, オイルツナ(ルー), 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, 玉葱, にんじん, こまつな, ねぎ, しめじ, にんにく, ほうれんそう, だいこん, キャベツ, りんご</p>	<p>いちご(2粒) フレンチサラダ はちみつセサミトースト 鮭と白菜のシチュー</p> <p>I材料 - 796 kcal たんぱく質 27.7g 脂質 39.2g 食塩相当量 2.4g</p> <p>牛乳(飲用) 生鮭(角切り), ベーコン(短冊), 牛乳(調理用), 生クリーム, 粉チーズ, 食パン60g, 有塩バター, はちみつ, 白すりごま, 白いりごま, じゃがいも, 薄力粉, サラダ油, 上白糖, はくさい, にんじん, 玉葱, パセリ, キャベツ, きゅうり, いちご</p>	<p>かてめし ごまあえ かきたま汁</p> <p>I材料 - 788 kcal たんぱく質 28.0g 脂質 22.0g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用) 油揚げ, たまご, 赤みそ, 精白米, じゃがいも, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, 白すりごま, だいこん, こぼろ, にんじん, 干し椎茸, ほうれんそう, こまつな, ねぎ</p>	<p>ガーリックトースト フルーツのヨーグルトがけ フェイジョア</p> <p>I材料 - 787 kcal たんぱく質 27.7g 脂質 28.6g 食塩相当量 2.3g</p> <p>牛乳(飲用) 白いんげん豆(乾), 金時豆(乾), 豚肩肉(角切り), ベーコン(短冊), プレーンヨーグルト, 食パン70g, 有塩バター, サラダ油, にんにく, パセリ, にんじん, しょうが, 玉葱, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶(ダイス)</p>	<p>がんばる受験生 給食室からのエールを込めて! アーモンドあえ みそ汁</p> <p>I材料 - 865 kcal たんぱく質 31.5g 脂質 25.7g 食塩相当量 2.7g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(50g), たまご, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 薄力粉, パン粉(乾燥), パン粉(生), 揚げ油, 三温糖, アーモンド(粉末), アーモンド(ダイス), 上白糖, じゃがいも, キャベツ, こまつな, だいこん, ねぎ</p>
<p>松風焼きのりあえ さつまいもご飯 みそ汁</p> <p>I材料 - 785 kcal たんぱく質 31.9g 脂質 24.4g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏ひき肉, 大豆(国産, 乾), たまご, 赤みそ, きざみのり, 油揚げ, 白みそ, 精白米, もち米, さつまいも, 白いりごま, パン粉(生), 上白糖, しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, ほうれんそう, だいこん, キャベツ, はくさい</p>	<p>天皇誕生日</p>	<p>畜産業支援事業により、牛肉を再び使用します! ビーフストロガノフ いちご(2粒) じゃこサラダ</p> <p>I材料 - 879 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 33.6g 食塩相当量 2.1g</p> <p>牛乳(飲用) 和牛肩ロース, 生クリーム, ちりめんじゃこ, 精白米, 有塩バター, サラダ油, 薄力粉, パセリ粉, しょうが, にんにく, しめじ, 玉葱, にんじん, トマトピューレ, トマトケチャップ, トマト缶詰(ホール), キャベツ, きゅうり, いちご</p>	<p>学年末考査</p>	<p>学年末考査</p>